

SPOROČILO ZA MEDIJE

Svetovni dan spanja – 15. marec

NE LE ODRASLI, TUDI OTROCI IN MLADI POGOSTO SPIJO PREMALO**Težave s spanjem naj bi imelo od 10 do 30 odstotkov otrok in mladostnikov**

Celje, 14. marec 2019 – Ob svetovnem dnevu spanja, ki je 15. marca, so na Območni enoti Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje opozorili na pomen spanja pri otrocih in mladostnikih, čeprav je letošnji dan sicer usmerjen k problematiki motenj spanja pri starejših in poteka pod sloganom *Zdravo spanje, zdravo staranje*. Koristno je, da starši poznajo pomen in razvoj spanja pri otrocih in mladostnikih ter priporočila za zdravo spanje. Še posebno mladostniki imajo (v primerjavi z odraslimi) večjo potrebo po spanju. Po ocenah strokovnjakov s področja medicine spanja (somniaologov) naj bi imelo težave s spanjem oziroma motnje spanja od 10 do 30 odstotkov otrok in mladostnikov. Motnje spanja ostajajo pogosto neprepoznane. Kot poudarjajo v edinem Centru za motnje spanja otrok in mladostnikov v Sloveniji, ki deluje v celjski bolnišnici pod okriljem otroškega oddelka, je izrednega pomena, da mladostnike z motnjami spanja predhodno prepoznamo, ustrezno zaščitimo in zdravimo.

»Zaradi biološkega zamika faze cirkadiane biološke ure in zaradi potrebe po zgodnjem vstajanju zaradi zgodnjega pričetka šolskega pouka otroci in mladostniki pogosto spiyo premalo. Kadar gre za motnje spanja, in če te niso ustrezno prepoznane in zdravljene, lahko vodijo v pomanjkanje spanja, kar povzroča posledice tako pri telesnem kot kognitivnem razvoju otroka. V spanju se izločajo številni hormoni, med njimi tudi rastni hormon, ki ima odločilno vlogo pri rasti in razvoju otroka. Mednarodna klasifikacija motenj spanja natančno opredeljuje več kot 90 različnih motenj spanja, med njimi so nespečnost, motnje dihanja v spanju, narkolepsija, motnje gibanja v spanju, motnje ritma budnosti in spanja ter druge. V Sloveniji deluje le en center, ki v skladu z evropskimi smernicami za akreditirane centre za motnje spanja obravnava vse motnje spanja pri otrocih in mladostnikih. Motnje spanja lahko učinkovito zdravimo, zato je pomembno, da se zavedamo pomena dobrega spanja in odkrivanja motenj spanja. Za dobro spanje pa lahko veliko naredimo tudi sami z upoštevanjem dobre higiene spanja,« je povedala **as. dr. Barbara Gnidovec Stražičar**, ena od dveh somnologinj v Sloveniji in edina s področja otroške somnologije – specialistka otroške nevrologije z opravljenim evropskim izpitom za eksperte medicine spanja. V delovnem timu celjskega Centra za motnje spanja otrok in

mladostnikov, ki ga vodi as. dr. Barbara Gnidovec Stražičar, so še klinični psiholog, dva nevrofiziološka-somnološka asistenta in dva tehnika za izvajanje poligrafij. V centru deluje laboratorij za poligrafsko snemanje spanja (t.i. zlati standard za diagnosticiranje motenj spanja je polisomnografsko snemanje, s katerim beležijo več različnih fizioloških aktivnosti pri spečem otroku). Letno obravnavajo več kot 300 otrok in mladostnikov z motnjam spanja, pri katerih izvedejo celostno diagnostiko motenj spanja, ki poleg natančnega kliničnega pregleda in laboratorijskih preiskav vključuje tudi vse potrebne diagnostične preiskave. Ob postavitvi diagnoze sledi ustrezno vedenjsko-kognitivno zdravljenje ali farmakološko zdravljenje po sodobnih smernicah (za zdravljenje motenj spanja pri otrocih se zdravil poslužujejo redkeje).

10 priporočil za zdravo spanje pri otrocih od rojstva do 12. leta (Svetovna zveza za motnje spanja - WASM)

1. Poskrbite, da dobi vaš otrok dovolj spanja, s tem da določite njegovi starosti primerno uro, ob kateri bo hodil spat (zaželeno pred 21.00) in ob kateri bo zjutraj vstajal.
2. Vzdržujte stalni čas večernega uspavanja in jutranjega prebujanja tako ob delavnikih kot ob koncu tedna.
3. Otroka navadite na ritual pred spanjem. Spi naj v udobnih oblačilih in z vpojno nočno plenico.
4. Spodbujajte otroka k samostojnemu uspavanju, brez vaše pomoči.
5. Izogibati se je treba svetli luči pred spanjem in ponoči, zjutraj pa naj bo otrok čim več izpostavljen močni dnevni svetlobi.
6. Iz otrokove spalnice odstranite vse elektronske naprave, vključno s televizorjem, računalnikom in mobilnim telefonom, prav tako omejite čas njihove uporabe zvečer pred spanjem.
7. Vzdržujte redno uro ustaljenih dnevnih opravil in obrokov.
8. Otrokov dnevni počitek naj bo prilagojen njegovi starosti.
9. Otrok naj bo podnevi čim bolj telesno aktiven in naj dovolj časa preživi na prostem.
10. Iz otrokove prehrane izločite hrano in pijačo, ki vsebujeta kofein, kot so različni sokovi, gazirane pijače, kava in čaji.

»Žal se tega, kako pomembno je spanje, pogosto zavemo šele, ko začutimo posledice njegovega pomanjkanja. Spanje je namreč nujno potreben proces za preživetje, tudi za dobro kakovost življenja, našo učno uspešnost in delovno učinkovitost. V spanju se obnavljajo celice telesa, kratkoročni spomin se spreminja v dolgoročnega, spanje vpliva na izločanje pomembnih hormonov. Z njim je povezano energijsko ravnotežje, v katerem ponoči energijo kopičimo, da jo lahko čez dan porabljamo. V spanju se izločajo tudi nevrodegenerativne substance, zato je spanje tudi zaščitniški proces pred degenerativnimi boleznimi možganov. Kronično pomanjkanje spanja vodi do telesnih posledic, kot so večje tveganje za debelost in metabolno neravnovesje, ki lahko vodi v sladkorno bolezen, srčno-žilna, možgansko-žilna in rakava obolenja. Zaspani najstniki in mladostniki so bolj izpostavljeni tveganim

oblikam vedenja in nesrečam v prometu. Pomanjkanje spanja vpliva na njihovo razpoloženje in vedenje ter posledično na akademske sposobnosti in šolsko uspešnost,« je še poudarila as. dr. Barbara Gnidovec Stražišar.

Leta 2014 so v mednarodno raziskavo HBSC (*Health Behaviour in School Aged Children*), s katero spremljamo z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju, prvič zajeli tudi vprašanje o spanju kot pomembni javno-zdravstveni tematiki. Po podatkih za Slovenijo med šolskim tednom (od ponedeljka do petka) spi devet ur ali več na noč vsak tretji mladostnik (30,6 odstotkov), kar je skladno s priporočili somnološke stroke. Sicer pa mladostniki med šolskim tednom spanju namenijo povprečno okoli 8 ur na noč. Čas spanja se s starostjo skrajšuje. Najvišji delež mladostnikov, ki spijo devet ur ali več, je v skupini 11-letnikov. V skupini 15-letnikov pa spijo v povprečju 7 ur na noč. Tako mladostniki kot tudi odrasli imajo pogosto premalo časa za spanje, tudi ne poznajo dovolj informacij o higieni spanja. Spanje je vsekakor biološka nuja, saj brez spanja ni življenja, pravi dr. Barbara Gnidovec Stražišar in navaja, da v raziskovalnih projektih poskusne živali ob dolgotrajnem odvzemu spanja sprva fizično opešajo, posledično zbolijo in slednjič zaradi pomanjkanja spanja tudi umrejo. Splošno prepričanje, da v spanju telo počiva, že dolgo ne velja več. V nekaterih fazah spanja so namreč možgani dosti bolj aktivni kot med budnostjo. Spanje ima zato pomembno vlogo tudi pri zorenju možganov.

Kontakt:

- Danijela Gorišek, Splošna bolnišnica Celje: 03 423 30 14, e-naslov: danijela.gorisek@sb-celje.si

Dodatne informacije:

- **as. dr. Barbara Gnidovec Stražišar**, dr. med., specialistka pediatrije, specialistka otroške nevrologije, ESRS somnolog, predstojnica Otroškega oddelka in vodja Centra za motnje spanja otrok in mladostnikov, Splošna bolnišnica Celje
- **Monografija:**
http://www.zaspan.si/fileadmin/medis/zaspan.si/pdf/161108_Xyrem_knji%C5%BEica_Motnje_spanja_pri_otrocih_-_web.pdf

Služba za komuniciranje, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana

Telefon: 01 2441 494, 01 2441 572

pr@nijz.si, www.nijz.si, [Podatkovni portal NIJZ](#)

